



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

»AKTIV UND FIT«



»AKTIV UND FIT«

Handlungsfeld:	Bewegung
Präventionsziel:	Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten
Zielgruppe:	gesunde Teilnehmer im Alter von 18 bis 50 Jahren mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Teilnehmerzahl:	8 – 15 Personen
Kursorg./Einheiten:	10 x 60 min, 1 x pro Woche, 10 Wochen
Qualitätssicherung:	Evaluationsbogen (AOK PLUS)
Medieneinsatz:	Teilnehmerunterlagen
Personelle Voraussetzung:	lt. Leitfaden
Räumliche Voraussetzung:	Sportraum mind. 4 qm pro Teilnehmer bzw. Freigelände optional: 1 Seminarraum (30qm)
Materielle Voraussetzung:	Grundausrüstung Sportraum, Kleinsportgeräte, Musikanlage



AUFBAU DER KURSEINHEITEN

	Thema	Ziel	Inhalt
Einheit I	Kursstart Kennen lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Kursstartorganisation Kursziele/-verlauf, Kennen lernen der Teilnehmer • Erfassen wichtige Informationen zu Medikamenten, Erkrankungen, sportliche Betätigung • BORG - Skala 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Erwartungshaltung der Teilnehmer • BORG-Skala • Belastungswahrnehmung über Atemfrequenz / BORG-Skala • Herzfrequenz / Körperhaltung • Kleine Spiele zum Kennenlernen (altersspezifische Auswahl: nicht zu viele Belastungswechsel, Tempo dosieren!)
Einheit II	Belastungswahrnehmung und Kontrolle	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Grundkenntnissen der Belastungswahrnehmung und Kontrolle • Funktion des Herz-Kreislauf-System, Einfluss des Alters auf das Herz-Kreislauf-Systems/ Einfluss von Medikamenten • Erlernen der Technik des Pulsens 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau/Funktion des Herz-Kreislauf-System/Einführung Pulskontrolle • Belastungswahrnehmung über Herzfrequenz/Atemfrequenz/BORG-Skala • Körperhaltung • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen • Stretching I: Grundübungen
Einheit III	individuelle Belastungsgestaltung im Herz-Kreislauf-Training	<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung des individuellen Trainingspulses • Vertiefen der Technik des Pulsens/Selbstkontrolle beim Ausdauertraining • Besonderheiten des Puls- und Blutdruckverhaltens im Alter 	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Einschätzung der Belastung/Festlegung des individuellen Belastungspulses; Wiederholung Pulskontrolle, Pulskurve • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen • Stretching II: Festigung und Erweiterung der Grundübungen, Einsatz von Hilfsmitteln
Einheit IV	Wechselwirkung zwischen Herz-Kreislauf-Training und den Organsystemen des menschlichen Körpers	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung anatomischer Grundkenntnisse • Vermittlung der Wechselbeziehung Herz-Kreislauf-System/Atmungssystem • Wirkung des Herz-Kreislauf-Trainings auf psychonervale Prozesse • Kennenlernen einer geeigneten Entspannungsmethode 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau/Funktion des Atmungssystems, Atemtechniken, Entspannungsfähigkeit • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen • Entspannung: Tiefenatmung „Reise durch den Körper“

AUFBAU DER KURSEINHEITEN

Einheit V	Einfluss der Ernährung auf die individuelle Belastbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang: Gesunde Ernährung und körperlicher Belastbarkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung (Stoffwechsel: Energiebereitstellung, Energieverbrauch) und Trinken • Veränderungen des Energiestoffwechsels im Alter • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen
Einheit VI	Muskuläre Dysbalancen – Bedeutung für das Ausdauertraining	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen muskulärer Dysbalancen • Dehnen – Kräftigen • Mobilisieren – Stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassungserscheinungen an Herz-Kreislauf-Training/individuelle Belastungsgestaltung/Verletzungsprophylaxe • Intervention Risikofaktoren • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen • Funktionsgymnastik I: Grundübungen
Einheit VII	Sportgerechte Kleidung – Von Bedeutung für die Gesundheit?	<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlung geeigneter Kleidung und Schuhwerk für ausdauerrelevante Sportarten • Festigung der Kenntnisse zum funktionellen Üben 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleidung, Schuhwerk im Herz-Kreislauf-Training • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen • Funktionsgymnastik II: Festigung und Erweiterung der Grundübungen, Einsatz von Hilfsmitteln
Einheit VIII	Trainingsplanung	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation der Teilnehmer zu eigeninitiativen Training • Festigung der Kenntnisse der Belastungssteuerung/-wahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Planung eines Herz-Kreislauf-Trainings • Vermittlung der geeigneten Trainingsmethoden • Auswahl altersrelevanter Trainingsmittel • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen
Einheit IX	Ausdauerorientierte Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation der Teilnehmer zur Fortsetzung des Ausdauertrainings • Wiederholung der theoretischen Inhalte/Wechselbeziehungen herstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlung von Sportarten/Vermittlung in Dauerangebote von Sportvereinen • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen
Einheit X	Kursabschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Auswertung des Kurses/Klärung offener Fragen • Reflexion der Teilnehmer 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsfragebogen/Mindmap-Moderation zur Kursreflexion • Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen

